Почему я не мастурбирую?

Всем привет! Я не умею мастурбировать. Я смотрела очень много видеоуроков, но ничего не выходит, не могу до конца довести начатое. У меня ещё не было полового акта, но все мои знакомые дрочат и кончают, а я нет и они младше меня. У меня даже месячные пришли позже всех. Я немного чувствую себя скованно из-за этого момента, что я неопытная и очень сильно этого стесняюсь. Что мне делать?

Психология · Секс · +3

Анонимный вопрос → Подростки чеек · 6 февраля 2022 · 54,4K

Ответить · Интересно · Уточнить · Ещё

6 ответов

Достоверно

Евгений Яковлев · Психология · 62,5K
психолог-консультант, бизнес-тренер, гештальт-терапевт, facebook.com/evgeny.yakovlev.376/ · 6 февр 2022 · id186672748

Ммм... Отвечу, как бывший врач, акушер-гинеколог.

Даже когда речь о взрослой молодой женщине, сперва оргазм может не возникать.

Да, и при мастурбации.

Нормально, если сначала это просто какие-то смутно-приятные ощущения, без разрядки.

***

Не спешите. Замедлитесь. Во всех смыслах.

Спокойно исследуйте своё тело, свои реакции, свои ощущения.

Всё постепенно придёт.

***

У каждого человека свой темп. Ну и практика; - если для вас это тема, вы изучаете себя, и смотрите обучающие видео, - ОК, это естественно и нормально; - просто продолжайте, не ставя цели "Добиться Эффективного Результата".

***

Не соревнование и куча тревоги. А **спокойное любопытство**. Как у меня сейчас?.. А, сейчас - так. - Доброжелательное поддерживающее любопытство, интерес: как это именно у вас, как это меняется, или не изменяется прямо сейчас. - И спокойное понимание, что всё - будет. Просто в своё время.

Психологическая консультация 6000 р. в час, гештальт-терапия 3500 р.
Перейти на vk.com/id186672748

2 эксперта согласны

4 · 2,3K

Комментировать...

Марина Нагорная · Сексспросвет · 1,1K
Психолог, консультант по вопросам сексуальности, секс-терапевт · 9 февр 2022

Привет) Сексуальность - это не урок физкультуры, где существуют какие-то нормативы, которые надо сдать не хуже своих одноклассников. В этой сфере никаких стандартов нет. Не иметь сексуального опыта, не мастурбировать - не стыдно. Также как исследовать свое тело, получать удовольствие от мастурбации - нормально. И здесь важный момент: получать удовольствие это не всегда про оргазм. Удовольствие можно получать от процесса. Оргазм - это, конечно, классно, но и без него может быть весело и приятно. И уж точно не стоит ставить себе цель при мастурбации или в сексе - достичь оргазма.

Попробуй посмотреть на мастурбацию не как на инструмент достижения цели, где все самое главное - в конце. Попробуй подойти к мастурбации, как к исследованию, приключению. Ты не знаешь, что будет в конце, но тебе может быть интересно наблюдать за своими ощущениями, за тем как реагирует твое тело на те или иные прикосновения. Подойди к мастурбации с любопытством, с разрешением себе изучать тело, пробовать доставить себе удовольствие, а не гоняться за оргазмом.

С точки зрения физиологии, оргазм - это рефлекс, а каждый рефлекс берет начало в мозге. Последнему нужно время и повторение, чтобы сформировался нейронный путь, чтобы сигналы из сенсорных зон начали распознаваться как приятные. Наш мозг не любит заниматься тем, что оценивается как обязанность, но очень любит, когда существует предвкушение удовольствия. Это возвращает нас к тому, что нужен определенный настрой, расслабленность и отсутствие тревоги за результат.

Что касается технических моментов:

1) Проследи за уровнем возбуждения. Возможно, тебе не хватает возбуждения, чтобы достичь оргазма. Попробуй мастурбировать по-разному: фантазируя о чем-то, под порно, под эротические романы или просто сосредоточившись на своих ощущениях.

2) Используй лубрикант - недостаток увлажненности может сильно плохо сказываться на возможности достичь оргазм.

3) Пробуй разную стимуляцию клитора: круговыми движениями, через капюшон, через нижнее белье, сбоку, стимулируя малые половые губы. В общем, как угодно - главное следи за своими ощущениями, как тебе приятней.

4) Приобрети игрушку (если есть возможность). Можно начать с недорогого вакуумно-волнового стимулятора, например, от Satisfyer. С игрушками, как правило, достичь оргазма легче и быстрее.

5) Если во время мастурбации ничего не происходит, теряется возбуждение, чувствительность, то лучше остановиться и попробовать в другой раз. Скорей всего был не тот настрой. Не надо стараться выбить из себя оргазм.

В конце хочу дать совет: не верь всему, что говорят знакомые о своей сексуальной жизни. Люди вообще любят приукрасить себя, а уж свой секс тем более.

Вот и все, желаю удовольствия от мастурбации :)

Информация обо мне, как о специалисте, и варианты консультаций по ссылке
Перейти на b17.ru/go_3oS

14 · 46,0K

Комментировать...

Алёна Миронова · Сексспросвет · 178
Психолог-сексолог. Педагог. Медиатор. Специалист эмоционального(EI) и сексуального(SI)... · 8 мая 2022

Здравствуй дорогая.

Давай сначала расслабимся на тему "как у всех".

Не бывает как у всех, бывает как у меня. Мастурбация это индивидуальный опыт и ощущения, даже если техники похожи.

Для начала изучи тело, где нравится ,где не очень. Попробуй гладить , чтобы понять где приносить наслаждения , а где нет. Какое давление нужно для удовольствия. И я сейчас далеко не о клиторе говорю.

Если мы зайдём с точки зрения физиологии и психики, то в первую очередь нужно расслабить тело и повысить чувствительность и наслаждение вне зоны гениталий. Так происходит процесс знакомства с удовольствием через тело .

Просто так мастурбировать может и обезьяна, но не каждая женщина может возбуждаться от прикосновения вне клитора. Этому стоит уделить внимание. В свое УДОВОЛЬСТВИЕ. Никакие техники тут не помогут почувствовать, только исследование своего тела.

С тобой все НОРМАЛЬНО.

Не стоит ровняться на других, стоит прислушаться к себе и задавать вопрос себе "А как у меня"

Психолог-сексолог. Медиатор. Специалист EI/SI Записаться на консультацию
Перейти на t.me/assistant_Evaa

2 · 1,5K

Комментировать...

Немного В Себе · 397
Жду, когда начнётся. · 27 мар 2022

Исходя из текста, ваш вопрос должен звучать не "почему я не мастурбирую", а "почему я не достигаю оргазма". Где-то читал про женщину, у которой все попытки самоудовлетворения заканчивались ничем, за исключением какой-то скабрезной сцены с мужем в зрелом возрасте, который вызвал половой экскцесс на пару суток, после чего всё опять пропало: и желание и оргазм. Вам уже дали много технических советов. Добавляю только, что если желание и потребность есть, то вы свою искру рано или поздно добудете. Однако, если ваши исследования скорее от желания не отставать от других, чем от внутренней необходимости, то ничего не выйдет.

595

Комментировать...

Дмитрий 228
Я не Dead Inside. Люблю жизнь такой, какая она есть. Занимаюсь медитацией и люблю... · 13 мар 2022

Не советую вам вообще этим заниматься - это забирает ваше время и к этому очень сильно привыкаешь. Лучше направьте эту энергию в то, что вам реально по душе - а там уже вы вырастите, самореализуетесь как личность и будет вам удовольствие получше мастурбации. Говорю почему: со временем это перейдет в зависимость, а от нее трудно избавится(на своем опыте говорю). Также не слушайте мнение ваших "друзей" - они в лучшем случае с этим получат лишь зависимость, а также потеряют время и энергию. Просто не занимайтесь этим и посмотрите на ваших друзей - они сильно поменяются в худшую сторону, если будут продолжать это пагубное дело.

1 · 1 · 652

Комментировать...

Анонимный ответ → Подростки чеек
7 февраля 2022

Нужно фантазировать, чтобы возбудиться и кончить. Возбуждение зарождается в голове. Вы представляете себе что-то в голове, когда мастурбируете ? Например, какие-то сценки эротического содержания? Я лично мастурбирую с дошкольного возраста и всегда были какие-то фантазии во время мастурбации . У меня это были фантазии о том, что я врач уролог и провожу осмотры и делаю всякие процедуры типа массажа Подумайте, что вас возбуждает, какие части тела, какие образы, какие ситуации, какие у вас фетиши. Можете даже написать эротический рассказ.

1,4K

Комментировать...

Вы знаете ответ на этот вопрос?
Поделитесь своим опытом и знаниями

Войти и ответить на вопрос

Ещё из сообщества

Вопрос
Я парень и полюбил парня, но он натурал, что делать и как быть?
Мне 17 и я толком не знаю своей ориентации, лет с 15 понял, что есть влечение к парням. После просмотра видео 18+ появилось влече... Открыть описание
Анонимный вопрос · год назад · 17 ответов
6 · Ответить · #психология #отношения #любовь

Вопрос · Есть ответ
Нормально ли подросткам заниматься онанизмом вместе?
Хочу попробовать с другом поонанировать, но боюсь, что он подумает, что я не традиционной ориентации. И как вообще узнат... Открыть описание
Анонимный вопрос · год назад · 1 ответ
3 · Ответить · #психология #секс #подростки +1

Вопрос
Что делать, если член маленький в 13 лет?
Дамир Тюняев · 2 года назад · 2 ответа
Ответить · #секспросвет #секс #подростки +2

Вопрос
Что будет, если не мастурбировать парню в 14 лет?
Kirill Lezhepekov · 2 года назад · 3 ответа
Ответить · #медицина #секс #подростки

Вопрос
Что делать, я влюбилась в 22-летнего парня, а мне 15, как думаете это нормально?
Кристина · 2 года назад · 7 ответов
Ответить · #психология #отношения #любовь +1

Вопрос
Отношения в 16 лет с 12-летней — это нормально?
SANDALIK · год назад · 3 ответа
1 · Ответить · #психология #отношения #любовь +2

Вопрос
13 см - это нормально?
Мне 17 лет, половой орган длинной 13 см, шириной около 4, постоянно нахожу информацию о том, что это средний размер в РФ, ... Открыть описание
Анонимный вопрос · год назад · 9 ответов
4 · Ответить · #медицина #хирургия +3

Вопрос
Мне 15 лет, а мой половой член уже 19 см и он продолжает расти. Очень комплексую из-за этого. Мои переживания обоснованы?
15 лет, 19см в длину и 15см в обхвате. Переживаю по этому поводу: все только и говорят, что с большими больно. А ведь его рост ... Открыть описание
Анонимный вопрос · год назад · 2 ответа
Ответить

Вопрос
Почему парней 16-18 лет привлекают девочки 13 лет? Это просто из-за возраста или это педофил?
Анна Воронцова · 2 года назад · 4 ответа
Ответить · #психология #секс #подростки

Вопрос
Можно ли смотреть порно в 11-14 лет?
Анонимный вопрос · год назад · 6 ответов
1 · Ответить · #психология #подростки +2

О СООБЩЕСТВЕ

Подростки чеек
Подростковый возраст - это тяжелый перио... Здесь ты сможешь узнать много нового связанного с тобой)
589 участников

Вступить в сообщество

ЕЩЕ ИЗ СООБЩЕСТВА

Я парень и полюбил парня, но он натурал, что делать и как быть?
♡6 · 17 ответов · Психология

Нормально ли подросткам заниматься онанизмом вместе?

Что делать, если член маленький в 13 лет?
2 ответа · Секс

Что будет, если не мастурбировать парню в 14 лет?
3 ответа · Медицина

Что делать, я влюбилась в 22-летнего парня, а мне 15, как думаете это нормально?
7 ответов · Психология